



Universidad
Zaragoza



Universidad de Zaragoza

Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Enfermería

Curso Académico 2013 / 2014

TRABAJO FIN DE GRADO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A MUJERES PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

Autor/a: M^a Jesús Mohíno Mateo.

Tutor 1. María Ascensión Sesé Sánchez.

INDICE

I.	Índice.....	2
II.	Resumen y palabras claves.....	3-4
III.	Introducción.....	5-7
IV.	Objetivos del TFG.....	7-8
V.	Metodología.....	8-10
	• Tabla 1 "Resumen de búsquedas de bibliográficas.....	9
VI.	Desarrollo.....	10-17
	• Captación.....	10-11
	• Controles programados.....	11
	1- Diagnósticos de Enfermería.....	11
	• Tabla 2 "NANDA, NOC y NIC".....	11
	2- Contexto social.....	11
	3- Población diana.....	12
	4- Redes de apoyo.....	12
	5- Planificación del programa.....	12-17
	• Objetivos del programa de salud.....	12
	a) Curso inicial.....	12
	b) Recursos humanos y materiales.....	12-13
	c) Sesiones/temas.....	13-15
	d) Carta descriptiva.....	16
	e) Cronograma.....	17
	• Tabla3. "Cronograma del programa de salud".....	17
	f) Presupuesto.....	17
VII.	Evaluación.....	17-18
VIII.	Conclusiones.....	18
IX.	Anexos.....	19-24
	• Anexo 1. Folleto informativo.....	19
	• Anexo 2. Cartel.....	20
	• Anexo 3. Test de conocimientos.....	21
	• Anexo 4. Libro de observaciones.....	22
	• Anexo 5. Cuestionario de evaluación.....	23
	• Anexo 6. Folleto educativo.....	24
X.	Referencias bibliográficas.....	25-27

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

El suelo pélvico es una estructura ligamentosa y muscular que proporciona sostén de órganos internos como vagina, útero, vejiga, uretra, ano y recto. Para proporcionar una continencia y evitar patologías es necesario un buen tono del suelo pélvico.

OBJETIVO

Elaborar un programa de educación para la salud, dirigido a mujeres de 20 a 30 años para que conozcan la anatomía y funcionamiento del suelo pélvico, aprendan a protegerlo para evitar problemas en un futuro, y mejoren sus relaciones sexuales.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliografía en diversas bases de datos, tanto a nivel nacional como internacional donde se recogen investigaciones y artículos.

Para poder llevar a cabo dicho programa, necesitaremos la colaboración de todo el equipo de salud de Atención Primaria.

Para el plan de cuidados del programa de salud hemos dispuesto de la taxonomía NANDA, NOC y NIC. El desarrollo del programa está basado en técnicas de educación conductual. El programa tiene una duración de 1 mes, y constará de 2 sesiones teóricas, 3 prácticas y 1 sesión de seguimiento, todas ellas con una duración aproximada de 60 minutos por sesión.

CONCLUSIONES

Gran cantidad de estudios evidencian, que el daño del suelo pélvico se puede prevenir y rehabilitar con determinadas prácticas de ejercicios, y determinados cambios conductuales.

PALABRAS CLAVE:

Incontinencia urinaria, prevención, suelo pélvico, ejercicios kegel y mujeres.

ABSTRACT

INTRODUCTION

The pelvic floor is a muscular and ligamentous structure that provides support of internal organs such as vagina, uterus, bladder, urethra, anus and rectum. To provide continence and prevent pathologies good tone pelvic floor is required.

OBJECTIVE

Develop a program of health education aimed at women aged 20 to 30 years to learn about the anatomy and function of the pelvic floor, learn to protect it to prevent future problems and improve their sex.

METHODOLOGY

There has been a literature search in various databases, both national and international research and articles.

To carry out this program, we will need the cooperation of the entire team of primary health care.

We have arranged the NANDA, NIC and NOC taxonomies care plan for health program. Program development is based on techniques of behavioral education. The program has a duration of 1 month and 2 consist theoretical, 3 practice sessions and 1 follow-up session, each with a duration of 60 minutes per session.

CONCLUSIONS

A number of studies show that damage, to the pelvic floor can prevent and rehabilitate certain practices exercises and certain behavioral changes.

KEYWORDS

Urinary incontinence, prevention, pelvic floor, exercises kegel and woman.

INTRODUCCIÓN

El suelo pélvico es una estructura muscular y ligamentosa situada en la parte inferior de la pelvis que conforma una especie de diafragma, a través del cual pasan y se ubican estructuras tales como los órganos internos femeninos (útero y vagina), vejiga y uretra, recto y ano. En esta zona están situados los centros nerviosos que controlan las funciones evacuatorias y la sensibilidad dolorosa local y regional.

Las estructuras más importantes para la continencia, es el perfecto estado de la vejiga, uretra y suelo pélvico, así como la correcta inervación y control del nivel superior (córtex cerebral).

El debilitamiento del suelo pélvico se traduce en una serie de problemas a corto o largo plazo tales como la incontinencia urinaria, prolapsos de órganos pélvicos en la mujer, incontinencia fecal, síndrome doloroso de la región pelvi-perineal y disfunción sexual por la debilidad de dicha musculatura¹.

La Incontinencia urinaria (IU), es uno de los problemas de salud más frecuentes que suceden por el debilitamiento del suelo pélvico². No se conoce la cifra exacta de pacientes afectados, ya que se oculta y no suelen consultarlo. Según el informe del 2009 del *Observatorio Nacional De Incontinencia (ONI)*³ su prevalencia estimada a nivel nacional es del 20 al 50%.

La *Internacional continent society*⁴ define la IU, como de la pérdida involuntaria de orina demostrable de forma objetiva que constituye un problema social o de higiene para la persona que lo sufre.

La incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) es la más prevalente de las IU en España, situándose en torno a un 40-50%^{3,5}. Esta es más frecuente entre las mujeres de edad avanzada, siendo el tipo más común en mujeres jóvenes, especialmente tras partos múltiples o traumáticos, afectando casi a un 50% de ellas durante el embarazo⁶⁻⁷. En cuanto a la población joven que practica deportes de élite, existe una prevalencia del 8 al 40%⁸. La práctica deportiva aumenta la presión afectando a las sujeciones pasivas del suelo pélvico y ocasionan pérdidas de orina en momentos puntuales ante

esfuerzos físico-deportivos (Robles "et al", Sánchez, Meldaña y Walker, 2006).

La North American Nursing Diagnosis Association (NANDA)⁹, al referirse a la IUE, la define como el estado en que la persona experimenta una pérdida de orina de menos de 50ml que se produce al aumentar la presión abdominal.

Clínicamente se produce la pérdida de orina por tos, risa o actividad física que aumente la presión abdominal¹⁰.

Su etiología multifactorial abarca la debilidad de los músculos pelvianos, debilidad del esfínter uretral, deficiencia estrogénica (menopausia), obesidad y factores genéticos¹¹.

El debilitamiento de los músculos pelvianos está influenciado por el estreñimiento crónico, tos crónica, determinadas cirugías, la práctica de deportes de impacto o salto, la práctica de ciertos instrumentos musicales de viento o la práctica de canto, así como hábitos cotidianos como llevar prendas ajustadas o aguantar las ganas de orinar¹⁰⁻¹¹.

Múltiples estudios evidencian que la IUE provoca un gran impacto en la calidad de vida¹², afectando al bienestar físico, psicosocial, emocional, familiar y sexual, limitando la autonomía personal y predisponiendo a una mayor morbilidad y mortalidad entre la población¹³⁻¹⁴. El gasto sanitario estimado está entorno al 2%, del cual el 90% se emplea en accesorios¹³⁻¹⁴.

Las disfunciones sexuales tales como, la disminución de la sensibilidad sexual, disminución de la intensidad de orgasmo que incluso a veces no llega a alcanzarse, y la presencia de dolor durante el coito, repercuten de forma importante en la vida sexual de las personas¹².

Dichas patologías que derivan de la falta de tono del suelo pélvico, se podrían prevenir mediante una serie de tratamientos conservadores integrales como la educación conductual, hábitos saludables, la integración de ejercicios de kegel y el uso de dispositivos como bolas chinas y/o conos vaginales¹⁵.

Múltiples estudios científicos evidencian que los ejercicios de kegel fortalecen los músculos que intervienen en la micción y mejoran las

relaciones sexuales¹⁶⁻¹⁷. Ya en 1948, Kegel¹⁸ señaló el valor que tienen los ejercicios de la musculatura del suelo pélvico y los beneficios que proporcionan, y constató su eficacia en la IUE.

Al ser un ejercicio fácil de aprender, se pueden practicar en cualquier lugar y momento. No suponen un gran coste y son fáciles de implementar, no proporcionando ningún riesgo para la salud ya que son métodos no invasivos.

“La educación para la salud es un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna los cambios ambientales necesarios para facilitar esos objetivos, y dirige la formación profesional y la investigación hacia esos mismos objetivos”¹⁹.

Si desde enfermería dirigimos los programas de educación para la salud (PES) hacia la población sana, podemos fomentar y proteger la salud de la comunidad. Debemos de implicarles en sus autocuidados y proporcionarles información para que reconozcan los determinantes de enfermedad y desarrollen hábitos y estilos de vida saludables.

Todo este abordaje se hará desde Atención Primaria, ya que es la primera puerta de entrada en el sistema nacional de salud. En este ámbito se realizan la detección de casos y seguimiento de casos no complicados; ya que los complicados son remitidos al especialista. Por ello podemos y debemos, promover la salud mediante PES.

OBJETIVOS DEL TFG

- **Objetivo general:**

- ✓ Diseñar un programa de educación para la salud para el fortalecimiento del suelo pélvico y la mejora de las relaciones sexuales, dirigido a mujeres de 20 a 30 años, sin ninguna patología previa de disfunción del suelo pélvico.

- **Objetivos específicos:**

- ✓ Potenciar el papel de la enfermería en cuanto a la educación para la salud en la población sana, para fomentar sus autocuidados y así, mejorar la calidad de vida de las mujeres.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

- ✓ Valorar la importancia de la educación para la salud en personas sanas para poder prevenir las disfunciones del suelo pélvico.
- ✓ Valorar la importancia del fortalecimiento del suelo pélvico a través de objetivos específicos de prevención.
- ✓ Identificar a través de la literatura estrategias de prevención y promoción de la salud en mujeres para favorecer sus autocuidados del suelo pélvico.

METODOLOGIA

Se ha realizado una búsqueda bibliografía en diversas bases de datos, tanto a nivel nacional como internacional, revistas científicas y portales bibliográficos donde se recogen investigaciones y artículos. También se ha incluido un artículo publicado en el periódico "El mundo".

El total de resultados encontrados es de 60, de los cuales 20 han sido seleccionados.

Las bases de datos revisadas fueron:

- ✓ CUIDATGE: base de datos de enfermería de la Universidad de Rovira y Virgili de Tarragona (<http://teledoc.urv.es/cuidatge/ajuda.html>).
- ✓ CUIDEN: base de datos bibliográfica de la Fundación Index, incluye producción científica iberoamericana (<http://www.index-f.com/new/cuiden>).
- ✓ SCIENCEDIRECT: bases de datos de artículos de revistas científicas y capítulos de libros (<http://www.sciencedirect.com/>).
- ✓ LILACS: bases de datos Latino-Americana de información bibliográfica de ciencias de la salud (<http://lilacs.bvsalud.org/es/>).

Las revistas científicas revisadas fueron:

- ✓ SCIENCE: revista científica y órgano de expresión de la AAAS (Asociación Estadounidense para el avance de la ciencia). (<http://www.sciencemag.org/>).
- ✓ SCIELO: revista habanera de ciencias médicas que recoge colecciones de revistas, libros, artículos de investigación y citas. (<http://www.scielo.org/php/index.php?lang=es>).

Portales bibliográficos:

- ✓ DIALNET: creado por la Universidad de la Rioja, donde se visualiza literatura científica de origen hispano, revistas, documentos, libros, artículos y tesis (<http://www.dialnet.unirioja.es/>).
- ✓ COCHRANE PLUS: es una colección de bases de datos sobre ensayos clínicos controlados en medicina y otras áreas de salud relacionadas con la información que alberga la colaboración COCHRANE (<http://www.bibliotecacochrane.com>).

Buscadores:

- ✓ GOOGLE ACADEMICO: buscador especializado en artículos de revistas científicas, tesis, trabajos de investigación científica de distintas disciplinas (<http://scholar.google.es/intl/es/scholar/about.html>).

Para la búsqueda se incluyeron las palabras en castellano "*suelo pélvico*", "*prevención*", "*incontinencia urinaria*", "*ejercicios kegel*" y "*mujeres*". Las limitaciones fueron "*sexo*", "*idioma*" y "*año*".

TABLA 1. RESUMEN DE BUSQUEDAS BIBLIOGRÁFICA.

FUENTES	RESULTADOS ENCONTRADOS	RESULTADOS SELECCIONADOS	PALABRAS CLAVE
CUIDATGE	10	2	-Incontinencia urinaria. -Prevención. -Mujeres. -Ejercicios kegel. -Suelo pélvico.
CUIDEN	6	3	
SCIENCEDIRECT	5	0	
LILACS	7	3	
SCIENCE	5	2	
SCIELO	12	6	
DIALNET	8	2	LIMITACIONES -Año. -Idioma. -Sexo
COCHRANE PLUS	2	1	
GOOGLE ACADEMICO	5	1	

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

El Programa de educación para la salud que se pretende llevar a cabo, está encaminado hacia la prevención de la disfunción del suelo pélvico mediante su protección y fortalecimiento, y así mejorar las relaciones sexuales. Dicho programa está dirigido a la mujer sana de edad comprendida entre 20 y 30 años, sin ningún tipo de patología previa del suelo pélvico.

DESARROLLO

El programa tiene una duración de 1 mes, y estará dividido en tres bloques. Un bloque de 2 sesiones teóricas, otro bloque de 3 sesiones prácticas y otro bloque de 1 sesión seguimiento y evaluación. El tiempo dedicado a cada sesión serán 60 minutos.

Las sesiones teóricas estarán encaminadas a proporcionar información sobre la función y anatomía del suelo pélvico, tipos de patologías y estrategias de cómo protegerlo y fortalecerlo.

En las sesiones prácticas se les enseñara a realizar ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico y estrategias de protección.

En la sesión de seguimiento se determinaran los cambios establecidos y la consecución de objetivos.

La intervención se hará de forma grupal, con un máximo de 15 personas.

El comienzo del programa será el 1 de septiembre y finalizará el 10 de octubre del 2014. Las sesiones impartidas serán los lunes, miércoles y viernes de 13 a 14 horas. Si por causas laborales o familiares hay incompatibilidad de horarios, estos se podrán adaptar.

El ámbito de actuación será Atención Primaria, donde contaremos con la colaboración del Equipo multidisciplinar del Centro de Salud, entre los que se encuentran enfermeras, matrona, médicos de Atención Primaria y personal auxiliar administrativo.

- **Captación:**

A nivel individual, el Equipo multidisciplinar ofertará el programa a mujeres que acudan a consulta dos meses antes del inicio del programa y cumplan con los requisitos exigidos. Una vez que estén motivadas para participar, se les citará con la enfermera responsable del programa para que les informe.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

A nivel comunitario, se usarán métodos indirectos como la distribución folletos informativos (anexo 1) y colocación de carteles (anexo 2) en el Centro de Salud y Centro Cívico “La Jota”, bajo el slogan “Fortalece el suelo pélvico y mejora tus relaciones sexuales”.

- **Controles programados:**

Al comienzo del programa se administrara un test de conocimientos (anexo 3) para determinar los conocimientos previos. Al finalizar el programa se volverá a administrar para determinar el aprendizaje.

Dispondremos de un “libro de observaciones” (anexo 4), donde anotaremos en cada sesión los acontecimientos surgidos y objetivos alcanzados, para poder evaluar el programa.

Al finalizar el programa, se evaluarán los cambios conductuales y la integración de los ejercicios de fortalecimiento. Por último se administrara el cuestionario de evaluación (anexo 5), para que evalúen nuestro programa.

1. Diagnósticos de enfermería:

Para nuestro programa de salud, hemos dispuesto de la taxonomía NANDA, NOC y NIC.

Tabla 2. NANDA, NOC y NIC

NANDA	NOC	NIC
(00084) Conductas generadoras de salud.	(1603) Conducta de búsqueda de salud.	(5510) Educación sanitaria.
(0082) Manejo efectivo del régimen terapéutico.	(1813) Conocimiento: régimen terapéutico.	(5612) Enseñanza: actividad/ejercicio prescrito.
		(0560) Ejercicio del suelo pélvico.

2. Contexto social:

El ámbito de aplicación será Atención Primaria. Deberán pertenecer al sector I del Centro de Salud “La Jota”, situado en La margen izquierda de Zaragoza, siendo este lugar el destinado a impartir dicho programa.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

3. Población diana:

Dirigido a mujeres jóvenes de edades comprendidas entre 20 y 30 años. No se incluirán en nuestro programa mujeres con algún tipo de patologías derivadas de la disfunción del suelo pélvico.

4. Redes de apoyo:

Se colocaran carteles (anexo2) en el Centro Cívico "La Jota" anunciando el programa de salud.

5. Planificación del programa de salud:

Objetivos del programa de salud:

Objetivo general:

- ✓ Determinar y aumentar los conocimientos que poseen la población de mujeres sanas entre 20-30 años, sobre la anatomía, función y patologías del suelo pélvico y su protección.

Objetivos específicos:

- ✓ Educar a la mujer para la prevención de la IU y motivarla para que realice sus autocuidados.
- ✓ Integrar los ejercicios kegel para el fortalecimiento del suelo pélvico en su vida e informar sobre los conos vaginales, bolas chinas y sus beneficios.
- ✓ Mejorar las relaciones sexuales mediante el fortalecimiento del suelo pélvico.

a. Curso inicial:

Curso dirigido a mujeres de 20 a 30 años, para que adquieran conocimientos acerca del suelo pélvico y habilidades para su protección.

b. Recursos humanos y materiales:

Recursos humanos necesarios:

- ✓ Enfermeras, médicos de Atención Primaria, matrona y personal auxiliar administrativo.

Recursos materiales necesarios:

- ✓ Sala de reuniones provista de sillas, cañón de proyección y pantalla, ordenador con soporte de video y altavoces. Se dispondrá de bolígrafos, folios, folletos informativos (anexo1), carteles (anexo2), test de conocimientos (anexo3), "libro de observaciones" (anexo4), cuestionario de evaluación (anexo5) y folletos educativos (anexo6).

c. Sesiones/Temas

Las sesiones teóricas serán impartidas por la enfermera, con la colaboración de la matrona en las sesiones prácticas.

Al finalizar cada sesión, se aclararán dudas, se atenderán peticiones y se anotarán en el "libro de observaciones" los acontecimientos surgidos y consecución o no de objetivos esperados.

En cuanto a los métodos de enseñanza, usaremos aquellos que motiven y adopten situación activa promoviendo la participación e interacción del grupo en el proceso de enseñanza.

Para impartir las sesiones teóricas, usaremos métodos indirectos como charlas educativas con ayuda de soporte power point y videos educativos. En las sesiones prácticas usaremos métodos de enseñanza práctica con participación activa, técnicas de habilidades y videos educativos. En la sesión de seguimiento usaremos técnicas de expresión.

Sesión 1ª. Tema 1: La pelvis femenina. Patologías del suelo pélvico más frecuentes.

Descripción: Anatomía y función de la pelvis femenina. Patologías derivadas de la disfunción del suelo pélvico.

Objetivos esperados:

- ✓ Las asistentes conocerán a las organizadoras del programa.
- ✓ Conocerán los objetivos de nuestro programa de salud y la importancia del mismo.
- ✓ Adquirirán conocimientos básicos sobre la pelvis femenina y las patologías más frecuentes derivadas de la disfunción pélvica.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

Al comenzar la sesión nos presentaremos y expondremos los objetivos de nuestro programa de salud.

A continuación se repartirá un folleto informativo sobre el contenido del programa y administraremos el test de conocimientos para determinar los conocimientos previos sobre el suelo pélvico.

Sesión 2ª. Tema 2: Hábitos y conductas saludables. Dispositivos para el fortalecimiento. Beneficios en las relaciones sexuales.

Descripción: ¿Qué conductas y hábitos son saludables y cuales debemos evitar?. ¿Qué beneficios aporta el fortalecimiento del suelo pélvico?. Conos vaginales y bolas chinas.

Objetivos esperados:

- ✓ Serán capaces de distinguir las conductas y hábitos saludables.
- ✓ Conocerán los tipos de dispositivos para fortalecer el suelo pélvico.
- ✓ Conocerán los beneficios que proporciona un buen tono del suelo pélvico en las relaciones sexuales.

Sesión 3ª. Tema 3: Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico. Ejercicios kegel.

Descripción: ¿Qué son los ejercicios de kegel?.

Objetivos:

- ✓ Serán capaces de localizar los músculos de suelo pélvico.
- ✓ Tomaran un primer contacto de entrenamiento de los músculos pélvicos.

Sesión 4ª. Tema 4 Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico.

Descripción: Progresión de ejercicios de fortalecimiento.

Objetivos:

- ✓ Serán capaces de realizar el entrenamiento del suelo pélvico de forma correcta.

Sesión 5ª. Integración de los ejercicios en nuestras vidas.

Descripción: exposición de acontecimientos personales. Integración de los ejercicios en la vida. Resolución de dudas.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

Objetivos:

- ✓ Serán capaces de realizar correctamente los ejercicios de fortalecimiento.
- ✓ Expondrán las experiencias de la integración de los ejercicios en su vida cotidiana.

Resolveremos las dudas y/o dificultades que hayan sucedido durante el periodo de integración de los ejercicios en sus vidas cotidianas, y se les motivará para que sean incluidos como hábito de vida saludable. Se determinará el número de ejercicios realizados y las veces al día que se practican.

Sesión 6ª. Puntos clave, evaluación y despedida.

Descripción: recordatorio de puntos clave, objetivos alcanzados y evaluación del programa de salud.

Objetivos:

- ✓ Determinar los conocimientos adquiridos.
- ✓ Identificarán los objetivos alcanzados y la progresión de los mismos.

Se realizará un seguimiento del aprendizaje, mediante la administración del test de conocimientos y la revisión de los objetivos planteados y los alcanzados.

Se administrará un cuestionario de evaluación para determinar su opinión sobre dicho programa.

Se repartirán a todas las asistentes un folleto educativo, donde se recogen los puntos clave de prevención, consejos higiénico-dietéticos y como realizar correctamente los ejercicios de fortalecimiento.

Tras finalizar nuestro programa se les agradecerá la participación y se les informará que podrán contactar con nosotras para cualquier duda.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

d. Carta descriptiva:

Nombre del curso: Fortalece tu suelo pélvico y mejora las relaciones sexuales.

Responsable: Enfermera CS. **Duración:** 60 minutos. **Lugar:** Sala de reuniones, CS "La Jota". **Sede:** CS "La Jota".

Dirigido a: Mujeres de 20 a 30 años pertenecientes al CS, sector I de Zaragoza.

Sesión nº1/Tema 1: "La pelvis femenina y patologías más frecuentes del suelo pélvico".

CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL DIDÁCTICO	TIEMPO
Introducción al programa: ➤ Presentación de las organizadoras. ➤ Exposición de objetivos y contenidos del programa.	✓ Las asistentes conocerán a las organizadoras, los objetivos del programa de salud y su importancia.	• Las organizadoras se presentarán y explicarán el número de sesiones, los contenidos de estas y los objetivos a cumplir.	• Folleto informativo.	15 min.
Administración de test sobre conocimientos.	✓ Determinar los conocimientos previos sobre el suelo pélvico.	• Administración del test de conocimientos para evaluar sus conocimientos previos.	• Test de conocimientos • Bolígrafos.	10 min.
Charla educativa sobre: ➤ Anatomía y función de la pelvis femenina. ➤ Patologías del suelo pélvico.	✓ Adquirirán conocimientos básicos sobre la pelvis femenina y patologías más frecuentes derivadas de la disfunción del suelo pélvico.	• Se expondrán los contenidos de la sesión y se motivará a las asistentes a participar de forma activa, mediante preguntas.	• Ordenador. • Proyector. • Altavoces. • Poder Point.	25 min.
Ruegos, preguntas y peticiones.	✓ Resolver las dudas planteadas durante la sesión.	• Las dudas serán contestadas por orden. • Los acontecimientos surgidos durante la sesión se anotarán en el "libro de observaciones".	• Libro de observaciones	10 min.

e. Cronograma:

Tabla 3: CRONOGRAMA

CONTENIDO	CRONOGRAMA Día/hora	METODOLOGÍA	AGENTES DE SALUD
Sesión 1: La pelvis femenina. Patologías del suelo pélvico más frecuentes.	1 Septiembre Lunes a las 13h	Charla informativa.	Enfermera
Sesión 2: Hábitos y conductas saludables. Dispositivos para el fortalecimiento. Beneficios en las relaciones sexuales.	3 Septiembre Miércoles a las 13h.	Charla informativa.	Enfermera
Sesión 3: Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico. Ejercicios kegel.	5 Septiembre Viernes a las 13h.	Charla informativa y video educativo. Técnicas de habilidades.	Enfermera y matrona
Sesión 4: Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico.	8 Septiembre Lunes a las 13h.	Técnicas de habilidades.	Enfermera y matrona
Sesión 5: Integración de los ejercicios kegel en nuestras vidas.	8 Octubre Miércoles a las 13h.	Técnicas de expresión. Técnicas de habilidades.	Enfermera
Sesión 6: puntos clave, evaluación y despedida.	10 Octubre Viernes a las 13h.	Técnicas de expresión	Enfermera

f. Presupuesto:

Tiempo dedicado a la exposición y preparación de sesiones, suma un total de 20 horas de trabajo (800€).

Los recursos materiales empleados serán: bolígrafos (3€), folletos (50€) y carteles (20€), cuestionarios y test (6€) y libro de observaciones (6€).

El total de los gastos aproximados serán de 885€.

6. Evaluación:

La evaluación se realizará durante el proceso, en cada sesión y por último se realizara una evaluación final.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

Evaluación cualitativa: evaluaremos los cambios conductuales y adquisición de habilidades mediante el test de conocimientos administrado al principio y al final, donde compararemos resultados. Los asistentes evaluarán el programa mediante el test de evaluación.

Evaluación cuantitativa: nº de folletos informativos distribuidos y nº de asistentes al programa.

Con todos estos datos, podemos llegar a las conclusiones que recogen los resultados obtenidos, errores y posibles causas, y las alternativas de mejora.

CONCLUSIONES

Atención Primaria es la puerta de entrada principal al Sistema Nacional de Salud, por ello el personal de enfermería debe promocionar la salud en la comunidad mediante programas de educación sanitaria, para fomentar sus autocuidados y prevenir futuras enfermedades.

Hasta ahora se ha dedicado la mayor parte de los esfuerzos y recursos a un tratamiento paliativo mediante dispositivos absorbentes, tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos. Por ello, es conveniente realizar un abordaje dedicado a la prevención y educación de la comunidad, para evitar en un futuro patologías derivadas de la falta de tono del suelo pélvico.



Diversos estudios han demostrado, que la prevención y rehabilitación del suelo pélvico con terapias conservadoras son llevadas a cabo por enfermería con un gran éxito. Estas mejoran la calidad de vida de dichas personas y disminuyen el gasto sanitario.

Es necesario tomar en consideración este problema de salud, no sólo por parte de las mujeres, sino también por parte de los profesionales de enfermería, que deben realizar acciones preventivas para evitar la aparición de IU y demás patologías asociadas a la falta de tono del suelo pélvico; así como identificarlas en sus fases iniciales para que las mujeres puedan comenzar el tratamiento más adecuado.

ANEXOS

Anexo 1: FOLLETO INFORMATIVO

Parte anterior

<p>El suelo pélvico es una estructura muscular y ligamentosa situada en la parte inferior de la pelvis. Esta conforma una especie de diafragma donde se ubican estructuras tales como órganos internos femeninos (útero y vagina), vejiga y uretra, recto y ano.</p> <p>El debilitamiento del suelo pélvico se traduce en una serie de problemas a corto o largo plazo tales como la incontinencia urinaria, incontinencia fecal, prolapsos de órganos pélvicos, síndrome doloroso de la región pelvi-perineal y disfunciones sexuales.</p> <p>El mantener un correcto tono de sus músculos evita múltiples patologías y proporciona además beneficios como el aumento de la satisfacción sexual y una rápida recuperación postparto.</p> <p>El objetivo de nuestro programa, es ofrecer una serie de conocimientos y habilidades para proporcionar autonomía en sus autocuidados.</p>	<p>Centro de Salud "La Jota" Avenida la jota nº 42, 50014, Zaragoza</p>  <p>El taller será dirigido por: Ma Jesús Mohino, Enfermera CS</p>	<p>FORTALECE EL SUELO PELVICO Y MEJORA LAS RELACIONES SEXUALES</p>  <p>LUGAR: Sala de reuniones del Centro de Salud "La Jota"</p> <p>Tel.: 604765678</p>
--	---	--

Parte posterior

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES		INFORMACION ADICIONAL
<p>Sesión 1. la pelvis femenina. Anatomía y función. Patologías del suelo pélvico más frecuentes. Día: 1 Septiembre a las 13h</p> <p>Sesión 2. Hábitos y conductas saludables. Dispositivos para el fortalecimiento del suelo pélvico. Beneficios en las relaciones sexuales. Día: 3 Septiembre a las 13h.</p> <p>Sesión 3. Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico. Ejercicios kegel (sesión práctica) Día: 5 Septiembre a las 13h.</p>	<p>Sesión 4. Ejercicios par el fortalecimiento del suelo pélvico. (Sesión práctica). Día: 8 Septiembre a las 13h.</p> <p>Sesión 5. Integración de los ejercicios kegel en nuestras vidas. (Sesión práctica). Día: 8 octubre a las 13h.</p> <p>Sesión 6. Puntos clave, evaluación y despedida. Día: 10 Octubre a las 13h.</p> <p>SE RUEGA ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD</p> 	<p>El programa tendrá una duración de una mes y costará de 2 sesiones teóricas, 3 prácticas y una de seguimiento.</p> <p>Las sesiones tendrán una duración de 60 minutos.</p> <p>Las sesiones teóricas serán impartidas por la enfermera y contaremos con la colaboración de la matrona en las sesiones prácticas.</p> <p>Es imprescindible la asistencia para poder determinar un buen resultado y seguimiento.</p> <p>Si por motivos personales el horario es incompatible, será necesario su comunicación, ya que se podría adaptar a sus necesidades si nos es posible.</p> <p>No es necesario llevar ningún tipo de material, ya que será suministrado por el Centro de Salud.</p>

Anexo 2: CARTEL "Fortalece el suelo pélvico y mejora tus relaciones sexuales".

FORTALECE EL SUELO PELVICO Y MEJORA TUS RELACIONES SEXUALES

Lunes 1 de septiembre – De 13 a 14 h.
Inscripciones: Centro de Salud "La Jota"
Inscripciones válidas hasta el 15 de agosto.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos que tapizan la parte inferior de la pelvis femenina.

El conocer y ejercitar esta musculatura proporciona múltiples beneficios como el aumento de la satisfacción sexual, acelera la recuperación en el postparto y previene patologías como la incontinencia urinaria, entre otras.



El taller será impartido por M^a Jesús Mohino Mateo. Enfermera del Centro de Salud "La Jota".

Dirigido a:

- Mujeres jóvenes de 20 a 30 años de edad. Con o sin conocimientos previos.
- Tendrán que pertenecer al Centro de Salud "La Jota".

LUGAR: Sala de reuniones del Centro de Salud "La Jota". Avd. La Jota 42, 50014 Zaragoza.

TLF de contacto: 976-474202 / 604765678. M^a Jesús.

Anexo 3: "TEST DE CONOCIMIENTOS"

Parte 1ª: conocimientos sobre el suelo pélvico

1. ¿Qué es el suelo pélvico?
 - a) Un hueso.
 - b) Un musculo.
 - c) No lo sé.
2. ¿Qué enfermedades derivan de la disfunción del suelo pélvico?
 - a) Incontinencia urinaria
 - b) Disfunciones sexuales
 - c) Prolapsos del útero
 - d) Todas opciones son correctas
3. La incontinencia urinaria es algo normal en la mujer.
 - a) Si, tras los partos y por la edad.
 - b) Si, es lo más frecuente en la mujer a una determinada edad.
 - c) Las anteriores son correctas.
 - d) Ninguna es correcta.
4. Si se produce un escape de orina tras una risa o por tos:
 - a) Es normal después de una cierta edad.
 - b) Hay que ir al médico ya que no es normal.
 - c) Es normal después de un parto.
 - d) Son correctas la a y c.

Parte 2ª: Hábitos y conductas saludables

5. Qué hábito consideras que no es adecuado:
 - a) Llevar prendas ajustadas.
 - b) Tomar bebidas excitantes.
 - c) Aguantarse las ganas de orinar.
 - d) Todos son hábitos inadecuados.
5. Selecciona las que consideres verdaderas:
 - a) la ropa íntima de algodón es la más adecuada.
 - b) Se debe orinar cada tres horas aunque no tengas ganas.
 - c) No se debe de hacer fuerza al orinar.
 - d) es recomendable la ingesta abundante de líquidos.

Anexo 4: "LIBRO DE OBSERVACIONES"

<p style="text-align: center;">LIBRO DE OBSERVACIONES</p> <p><u>Objetivos y contenidos:</u></p>
<p><u>Proceso:</u></p> <p>¿Se han realizado las actividades en la forma y el tiempo previsto?</p> <p>¿Las técnicas utilizadas han sido útiles? ¿Eran adecuadas al grupo?</p> <p>¿Se han presentado y gestionado adecuadamente?</p> <p>Clima: tipo de comunicación / estilo personal / técnicas de gestión por parte de la educadora/s</p> <p>Participación: Nº y tipo de participantes.</p>
<p><u>Estructura:</u></p> <p>Espacio</p> <p>Horario</p> <p>Materiales usados</p>
<p>Observaciones:</p>

Anexo 5: "CUESTIONARIO DE EVALUACION"

Parte 1ª: Opinión personal

1. Señale con una x el número que consideres en relación con el trabajo realizado:

1= muy mala / **2**= muy buena

a. Opinión general del programa	1	2	3	4	5
b. Temas trabajados en el programa	1	2	3	4	5
c. Adecuación a sus necesidades	1	2	3	4	5
d. Utilidad para tu vida	1	2	3	4	5
e. Grado de tu implicación en el programa	1	2	3	4	5
f. Grado de satisfacción con el programa	1	2	3	4	5
g. Adquisición de conocimientos teóricos	1	2	3	4	5
h. Adquisición de habilidades prácticas	1	2	3	4	5

2. Anote 3 cosas que suprimirías o añadirías al programa educativo:

3. Haga una breve descripción de lo que te haya parecido más interesante del programa educativo:

Anexo 6: FOLLETO EDUCATIVO.

Parte anterior

<p>EL SUELO PÉLVICO</p> <p>El suelo pélvico es una estructura muscular y ligamentosa situada en la parte inferior de la pelvis y conforma una especie de diafragma donde se ubican estructuras tales como órganos internos femeninos (útero y vagina), vejiga y uretra, recto y ano.</p> <p>El debilitamiento del suelo pélvico se traduce en una serie de problemas a corto o largo plazo tales como la incontinencia urinaria y fecal, prolapso de órganos pélvicos, síndrome doloroso de la región pelvi-perineal y disfunciones sexuales.</p> <p>El mantener un correcto tono de sus músculos evita múltiples patologías y proporciona además beneficios como el aumento de la satisfacción sexual y una rápida recuperación postparto.</p>	<p>Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Zaragoza</p> <p>Centro de Salud "La Jota"</p>  <p>Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Zaragoza Avenida la Jota nº 42, 50014. Zaragoza</p>	<p>Centro de Salud "La Jota"</p> <p>FORTALECE EL SUELO PÉLVICO Y MEJORA LAS RELACIONES SEXUALES</p>  <p>Tel.: 604765678</p>
--	--	--

Parte posterior

<p>CUIDADOS DEL SUELO PÉLVICO</p> <p> EJERCICIOS KEGEL</p> <p>Los ejercicios kegel son un instrumento útil para mantener un buen tono del suelo pélvico.</p> <p>¿Cómo comenzar?</p> <p>En primer lugar, es necesario localizar los músculos adecuados. La mejor forma es intentar detener el flujo de orina cuando vayas al baño, los músculos que utilices serán los correctos para los ejercicios. No obstante, sólo se trata de una prueba y no se debe retener la orina por costumbre.</p> <p>Al contraer estos músculos, se debe sentir como si se estuvieran apretando y elevando ligeramente hacia arriba. No debe haber ningún tipo de tensión en las nalgas ni en los muslos, pero apretar el ano puede ayudar (como si se aguantaran los gases).</p> <p>Una vez que localices los músculos correctos, puedes comenzar a ejercitarlos varias veces al día (de 30 a 40 repeticiones en total).</p> <p>Puedes llevarlos a cabo en diferentes posiciones: sentado, levantado o acostado, y de forma totalmente discreta.</p>	<p>¿Cómo realizo los ejercicios?</p> <p>Aguanta la contracción de los músculos durante 1 o 2 segundos. Ve subiendo poco a poco hasta llegar a los 10 segundos. Repite con la frecuencia que puedas hasta alcanzar las 10 repeticiones.</p> <p>Descansa entre las contracciones la misma cantidad de tiempo que hayas contraído los músculos; es decir, descansa 10 segundos tras aguantar la contracción otros 10. También puedes probar con algunas contracciones fuertes y rápidas apretando los músculos con la intensidad que prefieras y, a continuación, relajar los músculos de inmediato. Repítelo hasta un máximo de 10 veces.</p> <p>Llevar a cabo los ejercicios varias veces al día</p> <p>Los ejercicios deben convertirse en un hábito para mantener un buen tono.</p> <p>Adquiera la costumbre de contraer los músculos del suelo pélvico, cada vez que vaya a realizar un esfuerzo como toser o reír.</p> <p>Existen dispositivos como las bolas chinas y los conos vaginales, que ayudan a mantener el tono muscular. Estos son fáciles de utilizar y de coste asequible.</p>	<p>MEDIDAS HIGIENICO-DIETÉTICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> No retener la orina tras el primer deseo miccional. Eliminación de la orina residual posterior a la micción. Se aconseja la micción pre y postcoital. El secado o limpieza genital deberá de realizarse de delante hacia atrás. Se aconseja el uso de ropa interior de algodón y evitar el uso de tanguas y salva slips. No usar líquidos antisépticos para la higiene íntima. Permanecer sin ropa interior unas horas al día. Una vez que comience a orinar, no haga ejercicios de contracción de suelo pélvico termine tranquilamente y sin forzar el chorro miccional. Evite vestir prendas ajustadas que compriman la zona. Intente orinar cada tres horas, con o sin ganas. Es conveniente la ingesta de 6 vasos de agua al día. Evite las bebidas excitantes como el café, té, refrescos con gas y alcohol. Evite la obesidad o ganar peso de forma brusca, el estreñimiento y los pro-
--	---	---

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Nygaard I, Barber MD, Burgio KL, Kenton K, Meikle S, Schaffer J, Spino C, Whitehead WE, Wu J, Brody DJ. Pelvic Floor Disorders Network. Prevalence of symptomatic pelvic floor disorders in US women. JAMA. 300:1311-6; 2008.
- ² Vargas C, Arch A. Prevalencia de la incontinencia urinaria en España. JANO.es. Boletín de noticias. Newsletter. 2008. Elsevier. 12:19.
- ³ Dr. Verdejo C, Coordinador del Observatorio Nacional de Incontinencia (ONI). Servicio de Geriátrica, Hospital Clínico San Carlos, Universidad Complutense de Madrid. Informe ONI del 2009 sobre la prevalencia de incontinencia en España.
- ⁴ International Continent Society: Standardization of terminology of lower urinary tract function. Urology 1977; 9: 237.
- ⁵ Martínez E, Ruiz JL, Gómez L, Ramírez M, Delgado F, Rebollo P, et al.; Grupo de Estudio Cooperativo EPICC. Prevalencia de la incontinencia urinaria y vejiga hiperactiva de la población española: resultados del estudio EPICC. Actas Urol Esp 2009; 33: 159-166.
- ⁶ Mattos S, Barbosa L, Barracho E, Lopes Da Silva A, Ferreira R, Mello de Figueiredo E. Pelvic floor muscle strength predicts stress urinary incontinence in primiparous women after vaginal delivery. Int Urogynecol J. 2012; 23:899-906.
- ⁷ Sánchez E, Solans M, Espuña M, en nombre del Grup de Recerca en Sòl Pelvià (GRESPE). Estimación de la incidencia de incontinencia urinaria asociada al embarazo y el parto. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Ciencia e Innovación. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya, 2010. Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias, AATRM núm. 2006/10.
- ⁸ Cabrera M. La incontinencia urinaria en la mujer deportista de élite. Revista Iberoamericana Fisioterapia Kinesiología. 2006; 9(2), 78-89.
- ⁹ NANDA International. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación. Elsevier 2010.

¹⁰ Villa MA, Florensa E, Fernández MJ. Manejo del paciente con Incontinencia urinaria en Atención Primaria. Cuad Gestión 1997; 3(3): 147-156.

¹¹ Albaro A, Ruiz V, Carrasco MC, Romero E. Fomento del autocuidado en pacientes con incontinencia urinaria. Fundación hospital Alcorcón. Hospitalización quirúrgica. Área de urología. Alcorcón, Madrid, 2006. Asociación Española de Enfermería de Urología. Núm. 101 enero/febrero/marzo 2007.

¹² Rodríguez EM, Martínez JC, Díaz D, Ros A, Abreu Y. Impacto de la fisioterapia para la reeducación del suelo pélvico en la calidad de vida de pacientes con incontinencia urinaria. Rev haban cienc méd [revista en la internet]. 2009 Sep [citado 2014 Mayo 13]; 8 (3):.Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?scrip=sci_arttex&pid=S1729-519X20090003000013&ing=es.

¹³ Subak L, Van Den Eeden S, Thom D, Creasman JM, Brown J.S. Reproductive Risks for Incontinence Study at Kaiser Research Group. Urinary incontinence in women: Direct costs of routine care. Am J Obstet Gynecol 2007; 197(6): 596.e1-9.

¹⁴ Hu T-W. Impact of urinary incontinence on health-care cost. J Am Geriatr Soc 1990; 38: 292-295.

¹⁵ Lapitan M. Entrenamiento muscular del piso pélvico para la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria y fecal en mujeres durante el periodo prenatal y el puerperio: comentario de la BSR (última revisión: 1 de abril del 2009). La biblioteca de salud reproductiva de la O.M.S; Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

¹⁶ Martínez JC, Rodríguez EM, Díaz D, Ros A, Abreu Y, García JA, Pérez P. Evaluación del efecto de la magnetoterapia, la electroterapia y los ejercicios del suelo pélvico como tratamiento rehabilitador de la incontinencia urinaria. Rev. Habanera cienc. Méd ;8(1), ene.-mar. 2009.

¹⁷ Meldaña A, fisioterapeuta especialista en urología y dolor. Fortalecer el suelo pélvico también mejora las relaciones sexuales. www.elmundo.es/elmundosalud/2012/11/14/noticias/1352896809.html.

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres para fortalecer el suelo pélvico.

¹⁸ Kegel AH. Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles.

¹⁹ IV Grupo de Trabajo de la National Conference on Preventive Medicine, presidida por Anne R Somers, (U.S.A., 1975).